Edgar Nygren(?)

NYTTAN AF VISSA KROPPSRÖRELSER

ända in i senaste lefnadsåldern.

Ett enkelt och naturenligt sätt

att

förebygga och fördrifva

hårdnackade hemorroider, gikt, rheumatism, hypokondri, svindel, nervsvaghet, bröstlidanden m. fl. genom stillasittande och oordentligt lefnadssätt uppkomna sjukdomar.

Efter femtioårig erfarenhet framstäldt;

granskadt och förordadt

af

Doktor F. Möller.

Andra sv. uppl., öfvers. från nionde originalupplagan.

Pris: 50 öre.

MÖLLER



NYTTAN AF VISSA KROPPSRÖRELSER

ända in i senaste lefnadsåldern.

Ett enkelt och naturenligt sätt

att

förebygga och fördrifva
hårdnackade hemorroider, gikt, rheumatism, hypokondri, svindel, nervsvaghet, bröstlidanden med flera genom stillasittande och oordentligt lefnadssätt uppkomna sjukdomar.

Efter femtioårig erfarenhet framställdt;
granskadt och förordadt

af

Doktor F. Möller.

Andra sv. uppl., öfvers. från nionde originalupplagan.

STOCKHOLM,
Sigfrid Flodins förlag.
1872



STOCKHOLM,
Sigfrid Flodins boktryckeri, 1872.

Företal.

Sjukdomar och kroppslidanden, som icke hafva sin grund i inre fel eller i framskriden ålderdom, kunna med nödig uppmärksamhet, hvilken en hvar borde egna sin kropp, dels helt och hållet häfvas eller åtminstone i betydlig mån lindras.

Jag, författaren af denna lilla skrift, har icke endast egnat den största uppmärksamhet åt alla de inflytanden, som verkat på min kropp, utan också ständigt haft ett uppmärksamt öga på alla medlemmar af min talrika familj, samt äfven på mina vänner och bekanta; icke blott för att hjelpa och råda dem, der det gjordes behof, utan ock för att öfvertyga mig sjelf, huruvida mina gjorda iakttagelser voro riktiga.

Under en lång följd af år har jag samlat erfarenhet och redan för längesedan kommit till den öfvertygelse, att vid de flesta sjukdomar, som hota vår helsa med undergång, ett riktigt dietetiskt förhållande är den bäste läkaren, och köket det bästa apoteket.

Det gifves beklagligen menniskor, som söka sin bot blott i medikamenter och icke hafva något förtroende till ett enkelt lefnadssätt. Dessa stå vanligen icke att hjelpa.

Jag har meddelat hvad en lång, pröfvad och genomtänkt erfarenhet lärt mig, och har haft den

tillfredsställelsen att redan flera utgångna upplagor af min skrift bekräfta, att man uppskattat min goda afsigt.

Måtte också denna upplaga röna ett lika emottagande och göra samma nytta, som de föregående.

Författaren.

Genom en tillfällighet föll ett exemplar af de första upplagorna af denna skrift i min hand, och den mångfaldiga erfarenhet, som jag med anledning deraf gjort på mig sjelf och ett stort antal sjuke har förmått mig att, på begäran, revidera förevarande nödigblifna, nionde upplaga. De föreskrifna kroppsrörelserna äro med en sådan tydlighet angifna, att hvar och en med lätthet genast kan företaga dem. I synnerhet äro dessa kroppsrörelser af största nytta för alla sådana, som af sin lefnadskallelse äro förhindrade att taga sig behöflig rörelse i fria luften, och för sådana som föra ett sittande lefnadssätt. Jag har här blott att tillägga, att man icke bör taga dessa rörelser strax efter middagsmåltiden; den bäst passande tiden dertill är på förmiddagen och emot aftonen.

D:r F. Möller.

Jag föddes i en trakt, der man i ordets strängaste bemärkelse lefde i gammal ärbarhet och ordning, och dit det nuvarande, vidt kring sig gripande sedeförderfvet ännu icke hade trängt. Af detta skäl erhöll jag en mycket enkel uppfostran, i hvilken religionen utgjorde det hufvudsakligaste undervisningsämnet. Man inpräglade ganska tidigt hos mig, att hysa ett fast förtroende till Försynen och att med orubblig ståndaktighet fortfara med det, som jag en gång föresatt mig, om det nämligen åsyftade ett godt ändamål. Mina föräldrar gjorde sig ständigt all möda, att lägga mig dessa grundsatser på hjertat; derförutom hade jag frihet nog att förnöja mig och tumla om med mina lekkamrater, på hvad sätt jag än ville. Till kroppsställningen var jag smärt; ett eldigt blod rann i mina ådror och en ovanlig äregirighet beherrskade mig; derföre var det också intet under, att jag i lekar, brottning, springande och andra bland oss vanliga kroppsöfningar öfverträffade nästan alla mina lekkamrater. Mina föräldrar erforo deröfver en hjertlig glädje, men min moraliska karakter förderfvades deraf, så att jag blott med stor möda kunde vid fullvuxna år frigöra mig från de sålunda förorsakade felen.

Under mina barnaår ådrog jag mig ofta, i synnerhet vid omvexlande väderlek, mången svår hosta och snufva; men mina föräldrar gjorde intet deremot, utan öfverlemnade allt åt tiden och naturen.

Jag tror likväl, att mina föräldrars oerfarenhet i att riktigt leda sina barns fysiska uppfostran, för mig under senaste åren har haft till följd kroppsbräckligheter och lidanden.

Jag har nämligen i mångfaldigt afseende gjort den erfarenheten, att mycket kryddade födoämnen utöfva en högst skadlig inverkan på den unga menniskokroppen, om också icke genast märkbart, men att deras skadliga verkningar senare så mycket säkrare visa sig, och grunden derigenom lägges till många lidanden och besvär. Mina föräldrars mat och dryck voro tillredda med ringa sparsamhet i förenämnda hänseende; jag njöt af allt, men befann mig ofta ganska illa deraf, oaktadt detta mitt s. k. fina lefnadssätt af mången hålles för en lycka. Härutinnan är hos många, ja nästan hos alla menniskor att söka grunden till deras framtida helsa eller svaghet; ty just barnaåren och den vård, som den unga menniskoplantan under dem erhåller, bestämma i mera eller mindre grad hennes framtida helsotillstånd.

Ödet ville, att jag redan tidigt måste erfara huru obeständig menniskans lycksalighet är på jorden, och huru här det goda och onda omvexla med hvarandra. I mitt tolfte år förlorade jag min moder, som höll mig mycket kär, och denna stora förlust var mig så smärtande och angrep mig så häftigt, att jag svårt insjuknade och blott med mycken möda och ansträngning återstäldes till helsan.

Emedan jag vill göra utdrag ur min lefnadshistoria blott så till vida, som behöfligt är för ändamålet med dessa blad, så skall jag ock endast här och der göra sådana utdrag, men vill blott i förväg

nämna, att jag af mina föräldrar ärft en frisk kropp; och utrustad med de bästa grundsatser, inträdde jag i ynglingaåren.

Nu förökades mina passioner; mina kroppsöfningar urartade till häftiga strapatser, emedan jag öfverdref dem och ansträngde alla mina krafter, för att icke på något sätt blifva öfverträffad af andra. Denna dårskap har jag sedan mångfaldigt fått ångra. Jag fäktade som en ursinnig och gjorde hopp såsom en lindansare, samt lade min stora vinning om att eftergöra alla de konststycken, som man ser kringresande akrobater verkställa, och genom de ytterst häftiga ansträngningar och upphettningen dervid, samt genom skjutning med s. k. blåsrör, angrepos mina lungor till den grad, att jag redan vid fjorton års ålder fick en ihållande och högst svår blodspottning. Läkaren i vår stad åtnjöt icke mycket förtroende, och man öfverlemnade mig helt och hållet åt min natur, hvaraf följden blef, att jag, under den tid jag hostade blod, blef så aftärd, att jag mera liknade ett lefvande lik, än en menniska. På inrådan af en deltagande och erfaren man, lät min fader slutligen anskaffa späda brännässlor, hvilkas hufvuden ända till fjerde bladet afskuros, torkades, pulveriserades och siktades. Pulvret gjordes med honung till ett mos, hvaraf tre gånger dagligen (tidigt om morgonen, kl. 11 f. m. och 6 e. m.), togs en full thesked. Verkan deraf var ytterst öfverraskande och öfverträffade all förväntan. Blodhostan upphörde så småningom och matlusten återkom; ansigtsfärgen blef lifligare och mina krafter tilltogo så hastigt, att jag efter sex veckor var lika frisk som förut; men från denna tid afhöll jag mig

från hvarje häftig ansträngning, och jag vill råda hvar och en, som blott en gång i sin lefnad hostat eller uppkräkts blod, att akta sig för alltför häftiga kroppsöfningar.

Förenämda enkla medel har jag i liknande fall rekommenderat många menniskor och dermed lyckligen räddat flera från döden. Huru detsamma verkar och huru det kan verka sammandragande på ändarne af de kärl, från hvilka blod utgjutes, är mig oförklarligt. Då vahrgöring redan börjat, torde väl detta medel vara overksamt; men man kan likväl försöka det under april och maj månader. Så mycket vet jag, att jag från denna tid till mitt nittonde år njöt af en förträfflig helsa och alldeles icke hade någon känning af kroppslidanden.

I mitt nittonde år blef jag anstäld såsom tillsyningsman öfver arbetena vid en vaxduksfabrik. Denna anställning var visserligen fördelaktig för min utkomst, men inverkade högst skadligt på min helsa. Omöjligt kan man utan egen erfarenhet göra sig ett begrepp om, hvad ungefär 300 uti ett rum till torkning utspända eller under arbete varande väfvar af detta slag sprida för en lukt, i synnerhet vintertiden, då luftvexlingen är inskränkt. Blyhvitt och operment, med hvilket senare alla gula och gröna vaxdukar förfärdigas, och den fernissa, med hvilka dessa färger angöres, kokas med blyglitt och utsprida af denna orsak sådana fina, stickande och illaluktande dunster, att tårarne tränga fram i ögonen. I denna giftiga och med så många skadliga dunster fylda luft måste jag tillbringa min tid.

För oerfaren att inse de skadliga följderna, anade jag intet ondt för min helsa; men icke långt

efter platsens tillträdande började jag känna smärtor i än den ena, än den andra axeln, och dessa spridde sig efter några år öfver hela kroppen samt satte sig fast i än den ena, än den andra kroppsdelen. Hufvud- och tandvärk, väderspänningar, kolik, kramp och dylikt plågade mig oupphörligt; axlarne blefvo efterhand stela och styfva, och denna styfhet blef med åren så stark, att jag blott med stor möda kunde föra upp handen och lägga den på hufvudet. Rörde jag axelleden, så hördes ett obehagligt knakande, och i knäna erfor jag sådana smärtor, som gjorde mig nästan oförmögen att gå. Smärtan vandrade ofta från ett ställe till ett annat. Understundom satte den sig fast i halsen, och jag kunde då icke svälja på flera dagar; sedan lade den sig på bröstet, satte sig i korset och i länderna. Jag tror bestämdt, att under dessa år gikt eller ett giktämne utvecklade sig. Jag försökte deremot flera medel, för att åtminstone förskaffa mig lindring, men förgäfves; sexton år tillbragte jag på detta sätt, utan att hafva minsta hopp att någonsin återvinna min helsa. Här vill jag tillika fästa deras uppmärksamhet, hvilka i sina rum hafva vaxdukstapeter, derpå att så länge dessa utdunsta (lukta), en långvarig vistelse i sådana rum är synnerligt skadlig, särdeles för svaga personer.

Min bästa tid och mina bästa år gingo förlorade; jag ansåg mig såsom den olyckligaste af alla menniskor, derigenom att mitt onda förökades dag för dag, och jag förföll i det bittraste svårmod. Jag började tänka efter min belägenhet och kom till den slutsatsen, att en likformig och ihållande rörelse skulle kunna häfva styfheten i lederna. Jag föresatte mig att försöka detta medel, och har det-

samma att tacka för befrielsen från en sjukdom, som under sexton år oupphörligt plågat mig. En lycklig och tillfällig tanke blef sålunda icke blott min räddning från de qval jag led, utan befriade mig slutligen helt och hållet från alla mina långa och högst pinsamma krämpor.

Man skall i det följande erfara, huru jag efter hand gradvis uttänkt användningen af mångfaldiga rörelser, och huru jag lärt känna de verkningar, som härflöto af dem och befriade mig från mitt onda.

Min första rörelse var med en käpp, hvars knapp jag tog i handen. Steg för steg, bakåt och framåt, bemödade jag mig nu att med den beskrifva en halfcirkel omkring mig, och fortsatte detta, så länge jag kunde hålla ut. Den smärta, som genom dessa rörelser förorsakades i axlarne, var ytterst häftig, och en vekling skulle snart underlåtit att fortfara dermed; men jag fullföljde ståndaktigt min föresats och inom några dagar hade jag bragt det derhän, att jag fullkomligt kunde beskrifva en halfcirkel kring mig med käppen, samt vågade redan efter åtta dagar företaga små promenader utom hus; efter fjorton dagar kunde jag redan gå en half timmes väg, och inom kort bragte jag det så vida, att jag morgon och afton kunde taga en timmes promenad, utan att det kostade mig mycken ansträngning.

Utom denna rörelse, använde jag en annan, bestående deri, att jag högt upp på väggen i mitt rum lät uppsätta ett rörligt hjul, förmedelst hvilket och ett öfver detsamma löpande, långt snöre jag långsamt uppdrog i höjden en 10 ℔ tung vigt och sedan åter lät denna på lika sätt sjunka ned, hvarunder

jag stälde mig några steg från väggen, sträckte armen framåt eller bakåt, så långt jag förmådde, samt omvexlade med båda händerna.

Den hufvudsakliga smärtan, som bestod i axlarne, bestämde mig, oaktadt deras känslighet, att fortsätta mina rörelser och så inrätta dessa, att i synnerhet de smärtande delarne höllos i verksamhet. Genom arbetet med hjulet och vigten blefvo leder och muskler sträckta och återvunno sin elastiska kraft.

Genom dessa fortsatta och hvarje timme förnyade rörelser förminskades smärtan märkligen dag för dag, så att jag efter några månader kunde njuta af en lung sömn. Då jag nu icke gjorde dessa rörelser, kände jag likväl icke mera någon smärta i lemmarne och äfven knakandet i axlarne upphörde. Dessa lyckliga omständigheter bestämde mig att försöka rida, emedan min kropp ännu var synnerligen svag, men mitt hopp att blifva fullkomligt återstäld dock förökades med hvar dag. Men då jag skulle stiga till häst var jag i brist af krafter icke i stånd att sitta upp. Jag måste derföre låta lyfta mig upp i sadeln och red derefter långsamt på en mycket from häst utåt förstaden. Knappt var jag utkommen i det fria, så började andedrägten blifva kort, fria luften var mig för öfverväldigande och stark; jag red derföre blott ut genom den ena stadsporten och åter in i genom den närmast belägna, men ändå kände jag denna rörelse så häftigt i alla lemmar, att jag på åtta dagar icke vågade förnya den. Likväl drog jag den slutsatsen af de blott af ridningen förorsakade smärtorna, att denna rörelse skulle vara mig tjenlig, hvilket ock af följderna be-

sannat sig, emedan genom inelfvornas skakning många länge i dem qvarhållna kruditeter uttömdes och jag dymedelst kände stor lättnad samt min andedrägt blef friare och lättare.

En andra, efter åtta dagar företagen utridt lyckades ojemförligt bättre, och jag kunde slutligen hvar dag rida ut. Mina krafter tillväxte dagligen, och efter två månader kunde jag rida i galopp och traf, utan att deraf känna mig det ringaste angripen. För att äfven vid dålig väderlek kunna skaffa mig kroppsrörelse, lät jag i min bostad uppsätta en enkel repgunga, uti hvilken jag, efter någon tids öfning kunde gunga mig sjelf så högt jag ville, och detta lände mig till stor nytta. Endast efter måltiden får detta icke ske, liksom öfver hufvud hvarje ansträngning på maten är skadlig. Denna gungning kan nästan helt och hållet ersätta ridning.

Under dessa fortsatta och dagligen företagna rörelser förflöto två år; men jag hade den outsägliga glädjen att känna mina smärtor allt mer och mer aftaga och att slutligen den hårdnackade fienden alldeles fördrefs ur min kropp. Detta kan jag väl med rätta säga, emedan nu aderton år äro förflutna, sedan de ofvannämnda två åren, utan att jag haft den ringaste känning af de förra smärtorna. Derföre är ock min metod, om än något smärtsam och långvarig, likväl ofelbar och grundlig; man har af den äfven den fördelen, att kroppens tillstånd icke försämras, hvilket så ofta är händelsen, då man använder starka medel in- eller utvertes. Jag tror att dylika rörelser äfven gagna mot reumatiska smärtor, åtminstone är jag öfvertygad, att de icke skada. Det nya och egna i min uppfinning ligger deri, att jag

så lyckligt befriat mig från alla mina sjukdomar, genom intet annat än ett visst, ofta förnyadt slags rörelse.

Fastän jag nu medelst dessa rörelser, som fortsattes i sex år sedan de häftigaste smärtorna försvunnit, icke mera hade någon känning af dessa, så återstodo dock inre krämpor, som småningom så nedböjde mitt lynne, att jag förföll i den djupaste hypokondri. Umgänge med menniskor var för mig en afsky; intet kunde bereda mig glädje, ej en gång musik, som jag eljest, med passion älskade; och härtill kom ännu en omständighet, den nämligen, att jag blef så svag, att jag ej kunde gå ut. Jag kände mig högst olycklig och ansåg mig blott kunna söka hjelp hos mig sjelf; jag ansträngde mig derföre att utfinna medel, som skulle kunna återställa mig.

Jag hade under tiden allt mer och mer vunnit den öfvertygelsen, att de hypokondriska plågorna hade sitt säte i underlifvet och i ryggraden, att genom mycket stillasittande nerverna och kärlen derstädes erforo en tryckning, hvarigenom safterna hindrades i sitt fria omlopp, samt med tiden skärpor och slemmiga, tjocka safter bildades. Fastsätta sig nu dylika ämnen i så känsliga delar, så uppstå deraf oordningar i hela kroppen och förorsaka de mångfaldiga lidanden, som under fortsatta orsaker och omständigheter kunna uppnå den högsta grad.

Och så förhåller det sig med alla inelfvornas, i synnerhet tarmarnes, sjukdomar. Om de till afföring ur kroppen bestämda ämnena hindras i sin fria gång, om de hopträngas och förhårdna uti tarmfållorna, så utvidgas deraf sjelfva tarmen, nerverna

derstädes tryckas och retas, förstoppningar uppstå uti de dithörande kärlen, och till följe deraf kunna långvariga och dödande sjukdomar uppkomma, om icke ändamålsenliga medel i tid användas.

Af dessa orsaker uttänkte jag sådana rörelser, som skulle kunna hålla den lidande delen i ständig verksamhet. Derigenom skulle blodomloppet befordras och retas till verksamhet samt stockningar upplösas och afföras ur kroppen. Af försöket hoppades jag de bästa följder, och jag öfvertygade mig inom otroligt kort tid om de goda verkningarna deraf.

För en vid dylika rörelser ovan person förekomma de visserligen litet motbjudande, i synnerhet om de till en början äro förenade med litet smärta; men man må blott i förväg göra sig ett riktigt begrepp om dessa rörelser och föreställa sig, att de endast hafva för ändamål att utsträcka de sjuka kroppspartierna och försätta dem i verksamhet. Man försöke t. ex. att, med händerna sammanlagda och sträckta högt öfver hufvudet, samtidigt böja kroppen bakåt, så att bröst och mage framträda bågformigt. Denna utsträckning förskaffar genast en stor lättnad vid andhämtningen, och i kors och länder erfares en stark rörelse. Underlifvet måste man vända och böja på åtskilliga sätt, frottera det med ylle och derigenom reta dess kärl och nerver; derigenom fördelas der stockade safter, de i tarmarne qvarstannade orenligheterna uttömmas och den instängda gasen, som förut plågade oss, går bort samt med den en mängd smärtor och obeskrifliga, obehagliga känslor. Då tarmarne nämligen äro mindre utspända, kunna safterna fritt och mera

obehindradt cirkulera i kärlen samt hela ekonomien erhålla nytt lif.

Man företage sålunda de nyss angifna rörelserna blott med de kroppsdelar, der smärtan kännes eller det onda förmodas hafva sitt säte och utöfva sitt skadliga inflytande på den öfriga kroppen. Man skall rätta sig efter det onda, som man söker att bekämpa, och derefter välja ett passande slags rörelse.

Förut var min afsigt med begagnandet af det förutbeskrifna hjulet med snöret och vigten, att åstadkomma rörlighet i öfverarmens muskler och lifva de styfva ledbanden i axlarne. Under nuvarande omständigheter hade jag funnit andra kroppsrörelser nödvändiga, och stälde mig derföre först med ryggen vänd mot hjulet, fattade snöret med båda händer, sträckte dessa öfver hufvudet och drog snöret ned framåt, så att öfre delen af kroppen böjdes åt samma håll, hvarefter jag lät vigten åter draga kroppen upp i höjden och händerna så långt bakåt som möjligt utan att jag förlorade jemnvigten. Tre gånger dagligen verkstälde jag dessa rörelser.

Den som vill begagna dem såsom kur, måste i början gå försigtigt till väga och icke företaga dem oftare än en gång dagligen, tills kroppen småningom hunnit vänja sig vid dem. Man kan till en början företaga dem en gång hvarannan dag, eller två gånger i veckan, allt efter som den sjukes konstitution medgifver. Det är sant, att dessa öfningar till en början förorsaka smärta i hela kroppen, i synnerhet hos dem, som icke äro vana vid starka kopprörelser och hos sådana, som lida af hypokondriska krämpor samt af denna orsak äro mycket känsliga; emellertid

böra de derigenom icke låta afskräcka sig och ännu mindre uppgifva hoppet, att ej dessa smärtor genom ett oftare förnyande af sagda rörelser skola snart upphöra. Sjelf har jag blott småningom måst vänja mig vid dessa rörelser, tills jag blef i stånd att företaga dem fyra gånger dagligen. De åstadkomma en synnerligt god verkan på rygg-, länd- och buk-musklerna, hvilka derigenom ömsevis spännas och slappas, och derigenom frambringas äfven en förträfflig verkan i hela kroppen, hvarom man snart vinner öfvertygelse.

Emedan jag vid mina göromål måst föra ett sittande lefnadssätt, har jag äfven uttänkt andra rörelser, hvilka jag företog strax efter det jag stigit upp från mitt arbete. Dessa hade i synnerhet god verkan och företogos afsigtligt derföre, att genom dem de till följe af sittandet sammanpressade delarne åter måtte utsträckas och de i dessa senare möjligen stockade safterna åter göras tjenliga till cirkulation.

1) Man intager t. ex. en sådan ställning, som en skördeman på åkern, och verkställer, under framåtskridande, samma rörelse med händerna, som han då han med lian afmejar säden. Detta slags rörelse sätter ryggradens muskler i stor verksamhet samt utöfvar äfven inflytande på underlif och njurar.

2) Man sträcker armen rätt ut ifrån sig och gör med högra handen en svängande rörelse, såsom ville man teckna en liggande ∞ på den motstående väggen. Denna öfning utför man äfven med venstra handen och armen, så att det ser ut, som ville man samtidigt teckna en dubbel åtta på väggen. Man måste svänga armarna så, att de icke beröra hvarandra. Om man tillika håller öfre delen af krop-

pen något framåtskjutande och låter den följa med eller vrida sig efter rörelserna, samt gör den i tanken tecknade åttan så långsträckt som möjligt, så sättas derigenom många af kroppens muskler i verksamhet och samtidigt retas deraf många nerver och blodkärl.

3) Man knyter händerne och sträcker dem upp öfver hufvudet, låter dem sedan med fart sjunka ned till axlarna och utsträcker dem plötsligen bakåt, under det man samtidigt skjuter öfre delen af kroppen framåt. Denna rörelse förskaffar bröstet och lungorna en stor lättnad.

4) Man sträcker en hand rätt i höjden, för den derefter med styf arm framåt och nedåt till sidan af kroppen, längs hvilken den åter, med en böjning i armvecket bakåt, sträckes i höjden. Härigenom beskrifves med handen en cirkel. Likadan rörelse verkställes med venstra handen. Det är tjenligt att utföra dessa rörelser med båda händerna på en gång, likväl så, att den ena handen är sträckt i höjden, medan den andra befinner sig nere vid sidan af kroppen. Öfre delen af kroppen måste nödvändigt också vrida sig vid armarnes rörelse. Då nu dessa slags rörelser, efter vunnen öfning, verkställas hastigt och väl, förorsaka de en helsosam skakning i hela kroppen.

5) Emellan dessa rörelser verkställer man de förutbeskrifna med hjulet, snöret och vigten; derigenom förorsakas en stor utvigdning af kärlen, safternas cirkulation befordras, och det sig stockande, sega slemmet liksom tvingas att vandra vidare. Dertill kommer också, att man vanligen efter sådana rörelser blifver törstig och nödgas att dricka, hvilket öfver hufvud är

att rekommendera, i synnerhet för sådana sjuka, som äro hypokondriska, eller lida af förstoppning i underlifvet.

Men nu är också nödvändigt att tala om rörelser som man föreslagit och tillrådt mig. Hit höra biljardspel, vedsågning och ridning; vidare att taga i hand och svänga en tung jernkula, att hyfla, att hämta upp vatten ur en dragbrunn o. d.

Om man så omvexlande kunde verkställa dessa rörelser, som mina, så skulle de också visserligen hafva goda följder; men man föreskrifver de sjuke vanligen blott en af dem, och då derigenom blott ett slags muskler ansträngas, så tröttna de sjuke snart och de goda följderna uteblifva.

Sedan jag nu ett helt år njutit ett friskt lif, köpte jag mig en trädgård, i afsigt att hålla min kropp frisk genom några angenäma sysselsättningar. Jag lade denna trädgård alldeles ånyo och arbetade helt och hållet ensam i den. En del deraf egnade jag till odling af köksväxter och en annan del användes till odling af blommor och frukter. Härmed var, såsom man lätt inser, ganska mångfaldigt och omvexlande arbete förenadt. Till växternas begjutning, vid varm väderlek, behöfde jag dagligen hundra trädgårdskannor vatten. Dessutom hade jag dagligen $^3/_4$ timmas väg att tillryggalägga mellan min trädgård och staden. Oaktadt denna myckna, ja, nästan öfvermåttliga rörelse, märkte jag, efter ett års förlopp, en oro inom mig, som efter hand öfvergick till fortfarande svårmodighet, hvilken slutligen blef så häftig, att jag, oaktadt allt det ofvannämnda trädgårdsarbetet, icke kunde äta eller sofva.

Denna svårmodighet plågade mig under två års

tid så starkt, att hvarje föremål, som hastigt föll mig i ögonen, förorsakade en förfärlig ängslan, hvarunder pulsslagen uteblefvo hvarannan eller hvar tredje gång och en plötslig hosta öfverföll mig.

Man rådde mig att dricka Spaa-vatten, af hvilket jag också förtärde 16 buteljer, men utan att deraf finna någon hjelp; ångsten qvarstod såsom förut och förökades dessutom. Vid de plötsliga anfallen förekom det mig ofta, liksom den ängslande känslan, innesluten i ett rör, passerade mellan båda sidorna af veka lifvet öfver magen. Dessa ofta påkommande oangenäma känslor blefvo mig slutligen odrägliga och bragte mig nära till förtviflan.

Under dessa sorgliga omständigheter, då allt hvad jag begagnade för min helsa blef utan verkan, beslöt jag mig att rådfråga en läkare, hvilken ordinerade för mig en medicin, som skulle åstadkomma daglig afföring. Förtviflan hade bragt mig till ett sådant beslut, och derföre genomgick jag i tankarna först, innan jag begagnade denna medicin, mina forna krämpor, hvarvid jag med ens kom att tänka på hjulet med snöret och vigten, hvilka jag ansett alldeles öfverflödiga, sedan jag började mitt trädgårdsarbete. Jag tog åter min tillflykt till dem och erfor straxt lättnad; jag förnyade, så ofta som möjligt, de rörelser jag förut begagnat, och kände mig redan efter 24 timmar som en annan menniska. Medicinen begagnade jag icke. Ofelbart hade jag öfveransträngt mig med trädgårdsarbetet; och den öfverdrifna gräfningen och vattenhämtningen, trädgårdsgångarnes skyffling o. s. v. hade angripit mig för mycket. Önskan att göra och vidmakthålla en synnerligt vacker trädgårdsanläggning förorsakade att

jag trodde mig starkare än jag var och äfven arbetade strängare än jag stod ut med.

Sedermera äro åtta år förflutna, utan att jag märkt det ringaste hypokondriska anfall, och sedan denna tid har jag först riktigt lärt känna de förträffliga verkningarna af mina olika rörelser, hvilka också för hela mitt öfriga lif skola blifva mig oskattbara.

Jag kan med största skäl säga, att jag sedan denna tid är likom pånyttfödd. Mina bästa år har jag förut tillbragt i elände, men nu är jag i stånd att ögonblickligen fördrifva dåligt lynne och tager den lifligaste del i de mest oskyldiga förnöjelser. Hvilken angenäm utsigt för alla dem, som vilja underkasta sig min läkemetod!

Dåligt lynne och stark uttröttning angripa ofta den mest friska menniska, hvars sysselsättning är förenad med stillasittande och tankeansträngning. Då sådant inträffar med mig, tager jag endast min tillflykt till mina kombinerade rörelser, och derigenom förskaffar jag själen vederqvickelse och kroppen ny kraft. Härutinnan består den verkliga njutningen af lifvet, då man nämligen, efter tröttande själsarbeten, så kan vederqvicka sig, att man åter är i stånd att deltaga i alla förnöjelser.

Om det var nervsvaghet, som förorsakat mig denna förfärliga ängslan, så måste den också åter försvunnit på förenämnda korta tid af 24 timmar, hvilket icke är sannolikt, då nervsjukdomar, med få undantag, aldrig häfvas på kort tid. Förstoppning i tarmarne var det heller icke, ty upplösning och afföring skulle icke kunnat följa inom så kort tid; det måste derföre hafva varit en förstoppning i

de fina kärlen i inelfvorna, i ländmusklerna o. s. v., hvarigenom förutnämda ängslan förorsakats, och denna min anmärkning torde väl vara riktig. Genom min rörelsemetod blefvo nämligen kärlen utvidgade och utsträckta, till följd hvaraf safterna åter kunde flyta fritt i dem. Hade jag tagit medicin, och det dagligen, så skulle jag hafva förlorat mina bästa safter och dermed krafter. Till de förstoppade kärlen i de köttiga delarna skulle medicinen icke så lätt hafva trängt; derföre voro mina rörelser ändamålsenligare och hjelpte. Den förfärliga ångsten aftog och upphörde alldeles efter 24 timmar; derföre tror jag att förstoppningen i kärlen häfdes genom rörelserna, och att nerverna dermed blefvo befriade från den tryckning de ledo, så att de åter kunde verka. Svaga voro således nerverna icke, men väl overksamma; svaga kunde de likväl blifvit, om de länge fått lida under tryckningen och jag icke kommit dem till hjelp genom mina rörelser. Begagnar man derföre under sådana omständigheter s. k. stärkande medel, innan det kärlen förstoppande ämnet är upplöst, så förökar man blott det onda; tager man afförande medel, så icke blott försvagar man krafterna, utan skadar sig äfven utomordentligt.

Hela menniskokroppen består af en fin väfnad af ett oändligt antal smärre och större kanaler, genom hvilka safterna medelst hjertats och kärlens tryckkraft drifvas ända till den yttre huden; härigenom underhålles blodets och safternas omlopp, blodet renar sig, liksom de olika vätskorna, genom detta omlopp, och derunder afsättas de förorenande och odugliga ämnena uti dertill bestämda verkstäder. Hvarest en stockning uppstår, qvarstanna orenlig-

heterna och förorsaka ofta smärtor. Dylika stockningar uppstå af åtskilliga orsaker, och deraf kan man göra sig ett begrepp om uppkomsten af ofvanförmälda krämpor.

Vid allt sittande arbete vänja sig menniskorna vid egna lägen och vändningar af kroppen. Vid hvarje kroppsrörelse blir kroppens ena sida utsträckt, den andra sammantryckt. Nödvändigtvis blifva, genom ett och samma läge, kärlen endast på detta håll sammantryckta, safterna hindras der i omloppet och derigenom uppstå efter hand förstoppningar. Om nu också understundom, till följe af tillfälliga rörelser, dessa förstoppningar åter upplösas, så är likväl denna upplösning icke fullkomlig, och de beträffande kärlen måste sålunda fyllas med slem och andra förorenande ämnen.

Menniskorna utsätta sig ofta för plötsliga temperaturförändringar. Om man t. ex. med upphettad kropp, då blodet och safterna äro i stark rörelse utsätter sig för köld, så sluta sig de förut i ändarna öppna, fina kärlen och rören, och allt som är flytande och stadt i förduustning, kommer i ett slags stockning, hvaraf uppstår en jäsning, ja också slutligen en benägenhet till förruttnelse (röta), hvilken visserligen af många betviflas, men likväl icke kan helt och hållet bortresoneras. Ju hastigare upplösningen och sönderdelningen i detta fall kan åvägabringas, desto lättare kommer man derifrån; men ju längre stockningen fortfar, desto starkare blir förslemningen, hvarigenom katarrh, gikt, lunginflammation o. d. kunna uppstå.

Träffas nu personer, hos hvilka gamla, stockade förorenande ämnen finnas, af en sådan plötslig omvex-

ling från värme till köld, så måste sjukdomen nödvändigt blifva farligare, då deremot personer, som förut icke hafva dylika stockningar och öfver hufvud förstå att befria sig från dem, på långt när icke löpa sådan fara. Man kan icke vara nog försigtig, för att vidmakthålla kroppen frisk; det är otroligt huru lättsinnigt och skoningslöst man umgås med helsan. Hvarje katarrh kan medföra dödlig utgång. Detta synes mången otroligt, men intet är mera sannt och grundadt i denna sjukdoms natur. Ty i sjelfva verket uppstå alla flussartade sjukdomar genom stockningar i safterna, och de blifva, i synnerhet under vissa år, ganska farliga för menniskan, emedan vanligtvis opassande medikamenter begagnas mot dem.

Om de af mig förut beskrifna rörelser skola göra nytta, så måste de riktas på de lidande delarne, annars blifva de utan verkan och följd. Detta kan jag bekräfta af egen erfarenhet; också är mitt förutomnämnda trädgårdsarbete, med hvilket likväl så många olika slags kroppsrörelser voro förenade, ett bevis nog på sanningen af mitt påstående. Vid trädgårdsarbetet förekommo nämligen inga sådana rörelser, hvarigenom t. ex. länderna uppdrogos och deras kärl utsträcktes, hvilket åter eger rum genom rörelserna med det förutbeskrifna hjulet och vid gungningen (vid denna senare måste fötterna och undre delen af kroppen i synnerhet vara i verksamhet, för att sätta gungan i rörelse och vidmakthålla hennes gång), utan genom kroppens ständigt framåtböjda ställning vid trädgårdsarbetet och genom vattenbärningen höllos tvärtom ländernas och underlifvets kärl sammantryckta, så att det onda derige-

nom närdes, hvarjemte krafterna, genom öfveransträngning, onyttigt förslösades. Motsatsen eger rum, om man efter sina krafter sysselsätter sig med det så angenäma trädgårdsarbetet och icke i sin ifver öfveranstränger sig, såsom så ofta sker.

Emedan jag ofta i min trädgård genom öfveransträngning vid gräfning, plantering och begjutning hade förtagit mig och för mycket hållit kroppens kärl sammantryckta, så fick jag allahanda smärtor i flera delar af min kropp, hvarigenom jag åter blef tröstlös och fördystrades till lynnet; men sedan jag närmare tänkt på saken, började jag åter begagna mina förra hjelpmedel och gjorde, under de promenader jag företog, mina förutbeskrifna rörelser med armarna. Jag anser för öfrigt, att man obemärkt och osedd bör företaga dessa kroppsöfningar; ty det ser särdeles besynnerligt ut, om man offentligen gör dem under en promenad. Nämda rörelser verkstälde jag nu på följande sätt:

Vid hvarje steg sträckte jag händerna så långt framåt och bakåt, att öfre delen af kroppen äfven måste vrida sig. Derigenom uppstod en gnidning mellan ryggradsknotorna, der smärtan just hade sitt säte, och jag uppnådde dymedelst min afsigt, att förskaffa mig lättnad.

Numera sökte jag att förstärka denna gnidning derigenom, att jag för hvart steg lät omvexlande öfre delen af kroppen hvila än på den ena, än på den andra höften, och på detta sätt åstadkoms en dubbel rörelse, lik den, som jag förut velat göra fattlig genom en liggande ∞, i det derigenom frambragtes samma verkan. Uti ett rum kan man icke så ihållande fortsätta dylika rörelser, som i det fria,

der man obemärkt tillbringar en timme under promenad, i synnerhet på sådana ställen, der många angenäma föremål och omvexlingar finnas. Jag gick t. ex. i Wien ut på glacisen och tog mig en promenad rundt kring staden dagligen, morgon och afton, utan afseende på årstid; derigenom vande jag mig äfven vid väderlekens olika inflytanden.

För att nu verkställa förutnämnda rörelse ordentligt och likformigt för hvart steg man tager, måste man till en början vänja sig att gå långsamt och liksom vaggande. Med hastigare utsträckta steg kan man så fullkomna denna rörelse, att inelfvorna, genom den öfre kroppens sidovridningar, blifva liksom genomknådade; och detta gör bättre verkan, än afförande medikamenter. Man måste blott undvika att dervid hålla kroppen stel och spänd, såsom under vanliga förhållanden, på det att detta slags rörelse äfven må kunna försiggå i de förslappade kroppspartierna och medföra åsyftad verkan.

Sedan man under några dagar fortsatt denna manöver och verkställer den såsom jag velat göra den begriplig, skall man också säkerligen röna följderna, såsom jag iakttagit dem. Jag anser denna rörelse för en af de helsosammaste; den är angenäm och synes för en menniska vara helt och hållit naturenlig.

Sedan jag nu lärt känna verkningarna af denna och mina öfriga rörelser och äfven riktigt förstår att använda dem, kan jag med lätthet fortfara med mitt sittande arbete; jag lider icke mera af några smärtor i korsryggen, eller erfar några andra obehagliga känslor i kroppen, såsom förr; och hvad som är ännu mera, jag är alltid förnöjd och långt

ifrån all hypokondrisk sinnesstämning. Hade jag i min ungdom känt dessa fördelar och begagnat mig af dem, så skulle jag bättre kunnat hafva användt min tillvaro och tid och icke varit nödsakad att i 34 år kämpa med kroppsliga smärtor, som beredde mig ett eländigt lif.

Men å andra sidan gläder det mig åter, att jag genom mina upptäckter är i stånd att vara andra till nytta.

Användningen af mina uppfunna rörelser i ofvananmärkta sjukdomar har jag, så allmänfattligt jag förmått, sökt framställa, och jag hoppas med tillförsigt att dessa rörelser skola taga uppmärksamheten i anspråk och äfven bidraga dertill, att dylika sjuka skola taga sig till vara för det oändamålsenliga begagnandet af invertes tagen medicin i sådana fall. Mitt eget exempel torde härutinnan lända dem till varning!

Om man genomläst min lefnadshistoria, så skall man också medgifva möjligheten, att hos menniskor, som sysselsätta sig med det mest ansträngande och starka arbete, likväl kunna bilda sig förstoppningar och stockningar i safterna uti åtskilliga kroppsdelar; och detta inträffar då alltid i sådana delar, som oaktadt det starkaste arbete likväl icke sättas i rörelse. För sådana lidande personer kunna och måste mina rörelser, i synnerhet om dessa riktas på de i hvila hållna kroppsdelarne, vara af betydlig nytta och i hvarje fall medföra hjelp.

Det är mig också väl bekant, att äfven läkare i åtskilliga sjukdomar förordna sina patienter rörelse; men denna består blott i ridning, åkning, o. s. v., och detta är merendels utan verkan. Dessutom hafva de

flesta icke råd att bestrida dermed förenade kostnader. Mina rörelser deremot äro verksammare, och det utan alla kostnader, samt användbara för en hvar, som blott har viljan med sig, hvarjemte rörelserna riktas omedelbart mot det ondas säte.

Hvar och en, som nu ämnar begagna dessa rörelser, gör väl om han tillgriper dem, innan han försvagat sina krafter genom medicin. Den arme lidande gifver jag det råd, att till en början gå mycket försigtigt tillväga med rörelserna och blott småningom förstärka eller verkställa dem mera ihållande; annars kunde lätt den svaga lifsfråden brista under sådana rörelser, om de med för mycken ansträngning verkställas, och skulden tillskrifvas mig och mina uppfinningar! Med undantag af dessa fall, är jag så öfvertygad om dessa rörelsers oskadlighet, att jag kan försäkra hvar och en, utan åtskilnad till temperament, om en fullkomlig tillfriskning, blott man underkastar sig dem och de med ihärdighet fortsättas.

Under den sorgliga tid, då min helsa var helt och hållet bragt i oordning och mina safter förderfvade, då hvar och en trodde att jag skulle dö af lungsot, kom jag på den tanken, att om en lungsigtig renade sin kropp, såsom jag gjort — och detta kan hvar och en, som till en början förmår verkställa endast de svagaste rörelser — så skulle en sådan kunna återvinna helsan, oaktadt sina angripna lungor. Jag slutar dertill af min erfarenhet, andra må döma efter sina begrepp. Jag är öfvertygad att ingen skadad del kan läkas, så länge den icke är befriad från sjukdomsämnet. Alla sjukdomar, som enligt vanligt språkbruk benämnas sot (bleksot, gulsot, lungsot, tär-

sot m. fl.) samt alla indurationer (förhårdnader) uppstå af en förstoppning i kanaler och kärl, och dessa sjukdomstillstånd kunna följaktligen icke häfvas annat än genom en rening af de ifrågavarande kanalerna och kärlen. Genom mina rörelser blifva de lidande patienterna stärkta och afsöndringen af safterna befordrad, men tillika alla skärpor och förorenande ämnen upplösta och afförda, utan att kroppen dervid försvagas och de goda safterna förspillas. Sjukdomen måste följaktligen, allt efter patientens framskridna rening och återvunna krafter, småningom aftaga, och på det sätt helsan, visserligen långsamt, men alltid säkert, återvända.

Man föreskrifver vanligen lösande och afförande medel, då en dylik sjukdom skall häfvas genom begagnande af inre medel; man gifver dessa åt sjuka af hvarje ålder, och det dagligen, tills slutligen kroppen genom förlust af sina safter blifver kraftlös och är nära aftäring. Nu komma s. k. blodrenande medel, och till sist s. k. närande medel, mjölkkur, islandsmossgelé o. d. Man tage blott exempel af ett kärl, som man vill rengöra — det samma må hafva hvilken form som helst. Uttömmer man deri äfven de bästa rengöringsmedel, för att borttaga och äfven upplösa de förorenande ämnena, så blifver dock all möda förgäfves, om man icke tillika omskakar eller på annat vis sätter kärlet i rörelse.

Emedan mina rörelser förmå att rena och stärka kroppen, såsom teori och erfarenhet tillräckligt ådagalagt både med mig och många andra, om sanningen hvaraf också en hvar kan öfvertyga sig sjelf, så tänkte jag, att mina medel måste vara ändamåls-

enliga för hvar och en, som lider af dylika krämpor eller tror sig hafva att frukta för sådana.

Mina rörelser måste — jag erinrar ännu en gång derom — då de skola begagnas såsom kur i dylika sjukdomar, företagas i början varsamt och efter hvar och en patients mått af krafter; de kunna sedan, allt efter som goda följder af dem visa sig, förstärkas, eller efter befinnandet modereras, om de skulle för häftigt angripa: men det är också nödigt att företaga dem på bestämda timmar hvarje dag, om de i längden skola uttöfva någon verksamhet.

Sedan utsöndringen af de förorenande ämnena väl kommit i gång, är en fördubbling af rörelserna nödvändig. Emellertid måste en hvar sjelf bestämma, hvad som är honom tjenligt eller skadligt, och hans egen känsla ger honom härutinnan den säkraste ledning. Man måste likväl icke vara alltför betänksam; och detta är den stötesten, mot hvilken i synnerhet alla goda företag omintetgöras. Jag kan försäkra hvar och en, att jag, efter alla temligt häftiga rörelser enligt min uppfinning, har funnit mig öfvertygad, att intet mera kan tvingas till afföring, än de upplösta, förorenande ämnen, som afsatt sig i underlifvet, och derföre kan man icke heller löpa fara att försvaga sin kropp, och lika litet något hinder uppstå, om man efter hand hämtar sig och tilltager i krafter. Ett fortsatt begagnande af dessa rörelser visar i synnerhet sin stora nytta deri, att inga nya, förorenande ämnen så lätt kunna bildas.

Hvarje menniska, som vill bibehålla sig frisk, måste, med hänseende till de antydda orsakerna och följderna, dagligen taga sig en bestämd och efter hennes sysselsättning afpassad rörelse, ty derigenom

hålles kroppen fri från alla sjukdomskrämpor. Försummas denna regel, så uppstå ofta deraf de dödligaste sjukdomar. Oförmärkt samla sig slem och förorenande ämnen i hela kroppen, hvarigenom föranledes indurationer (förhårdnader), feber, bleksot, gulsot, tärsot o. s. v. Derigenom uppstår ock den så obehagliga hypokondrien, hvilken ofta följes af melankoli och i högre grad icke sällan slutar med vansinne. Dylika sjukdomar bruka vanligen ändas med upplösning af kroppens ädlaste organer.

Till följd af min sjukdom led jag i synnerhet af en stor kraftuttömning och en utomordentlig svaghet i mage och tarmkanal. Jag plågades derföre mycket af halsbränna och väderspänningar, och min matsmältning var synnerligen dålig. Denna indigestion steg till en så hög grad, att jag blott kunde förtära köttmat och aldrig vågade äta mig mätt. Då jag nu någon gång, för att understödja mina matsmältningskrafter, begagnade malörtsdroppar eller andra spirituösa saker, ansattes jag så af väderspänningar, att jag ofta förlorade andan och var i fara att qväfvas. Ofta tillkommo kräkningar, genom hvilka födoämnena afgingo kort efter förtäringen, och det uppkräkta smakade och hade utseende af ättika. Under sådana omständigheter skaffade jag mig vanligen lindring genom att intaga pulveriserade kräftstenar eller magnesia. Öl, vin, skidfrukter, salad och mjölrätter, korteligen, en mängd vanliga näringsämnen kunde jag icke fördraga, och endast köttmat syntes bekomma mig väl; kaffe och chokolad voro för mig liksom gifter. Jag aktade mig framför allt för dessa saker och lefde utomordentligen måttligt, men likväl besvärades jag så af uppstigande väder, att jag ofta

trodde att bröst och strupe skulle brista, hvarvid jag tillika plågades af en förfärlig hufvudvärk. Dessa besvärliga krämpor gjorde mig oduglig för all syselsättning. Jag försökte flera medel, men allt förgäfves, och under flera år måste jag hjelplös försmägta under dessa besvärliga krämpor.

Det är besynnerligt, att man vanligen icke kommer att tänka på de naturligaste medel mot dessa krämpor, förr än man alldeles utmattat sig med laxermedel och klistirer. Hvarföre kom jag icke förut på den tanken, att försöka begagna lokal värme? Jag använde nu omsider sådan, och betäckte under några timmar bröst och underlif med värmda dukar, hvaraf jag genast erfor lindring. Jag begagnade dessemellan tredubbel flanell på kroppen och befriade mig på sådant sätt inom fjorton dagar från alla ofvanbeskrifna väderspänningar. Men äfven detta var icke allt hvad jag gjorde. Utanpå denna flanell begagnade jag dessutom en tröja utan ärmar, samt kalsonger, allt af parkum; derigenom höllos länderna och ryggraden varma, och detta gjorde förträfflig nytta.

Efter denna tid kunde jag förtära allt; endast salt ål och feta saker kunde jag alldeles icke fördraga. Sedan jag likväl blifvit af med gikten och hypokondrien, blef jag också i stånd att förtära dessa födoämnen och öfver hufvud att äta mera, blott jag hade den försigtigheten, att dagligen intaga pulveriserade kräftstenar, hvilka hafva egenskapen att neutralisera syran och afföra henne. Jag bar derföre ständigt hos mig — detta torde förekomma mången löjligt — en liten ask med kräftstenspulver, för att genast kunna begagna vid påkommande halsbränna.

Magnesia gör samma tjenst, och understundom bytte jag om med dessa båda medel.

Då magsyran angrep mig och jag icke genast hade någondera medlet till hands, så blef syran så skarp, att jag sedan måste, i stället för en thesked, taga tre för att neutralisera henne. En gång öfverföll mig halsbrännan, då jag var en timmes väg aflägsen från staden; olyckligtvis hade jag intet pulver till hands, och jag plågades så af den brännande känslan, att jag trodde det bröst, hals och gom skulle förtäras, och verkligen kände jag sedermera lång tid i hals och gom en smärta, liksom af hudlösa ställen, hvilket bevisar hvilken skärpa denna syra antager och huru skadligt den kan verka på kroppen.

Då jag nu kom hem, tog jag den ena theskeden kräftstenspulver efter den andra, och der ofvanpå dessutom magnesia, så att jag förbrukade en icke obetydlig portion af dessa medel; dessutom drack jag flitigt mandelmjölk, men kunde ändock hvarken äta eller sofva. Detta tillstånd fortfor i tre dygn. Lyckades jag inslumra för några ögonblick, så väcktes jag dock snart af den häftigt brännande känslan i bröst, hals och gom, till hvars släckande jag då måste förtära tre till fyra glas mandelmjölk, omedelbart efter hvarandra; men detta hjelpte icke alltid, utan måste jag icke sällan der ofvanpå dricka fem till sex glas limonad, innan den brännande känslan gaf med sig.

Några år senare fick jag halsbränna under ett jagtparti. Stället var långt afsides beläget, och icke en droppe vatten fans att tillgå i grannskapet. Under denna stora förlägenhet och ångest föll det mig in att nedsvälja så mycket jag kunde af min spott.

För att i ymnighet få den att tillflyta, afbröt jag en qvist af en buske och tuggade derpå; inom kort hade halsbrännan försvunnit. Jag gaf nu närmare akt på verksamheten af detta medel, och fann, att syran genast minskades i skärpa och efter några minuter alldeles upphörde. Jag godtgjorde mig denna erfarenhet; ty efter hemkomsten skar jag mig små, tunna, halftumslånga stycken af lakrisrot, för att tugga; derigenom tillflöt i ymnighet spotten, som jag nedsväljde, och jag hade nu den outsägliga glädjen att hafva funnit ett oskadligt och verksamt medel, som icke blott stillade den olidliga halsbrännan, utan också efter längre begagnande gaf mig den öfvertygelsen, att den i mängd nedsväljda spotten gjorde de mest svårsmälta födoämnen digestibla för mig. Jag kunde nu förtära skidfrukter, så mycket jag ville, och anrättningar, på hvilka jag förut knappast vågat tänka. Så märkligt hade mina matsmältningskrafter förbättrats, och min mage syntes hafva undergått en total förändring.

För att ännu mera öfvertyga mina läsare om denna sanning, att spottens nedsväljande understödjer matsmältningen, vill jag ännu anföra några exempel.

Magra personer hafva, ända från ungdomen, alltid vanan att äta fort och följaktligen nedsvälja maten halftuggad. Detta fel har äfven jag, och ehuru jag vet att det är skadligt, kan jag likväl icke vänja mig af dermed. En mängd magra personer, af hvilka jag gjort mig underrättad om deras sätt att äta, hafva alla medgifvit sig hafva felet att äta för fort. Sådana personers indigestion är derföre lätt förklarlig.

Hufvudsakliga medlet för matsmältningen är så-

lunda spotten; söndermalningen mellan tänderna har intet annat ändamål, än att genom tuggningen tillblanda så mycket spott, som för matsmältningen är behöfligt. Denna åsigt bekräftas ensamt deraf, att ålderstigna personer, som icke ega en enda tand qvar i munnen, likväl hafva en förträfflig matsmältning och kunna förtära ganska hårdsmälta födoämnen. Detta förefaller mången såsom en gåta, men har sin förklaring deri, att sådana ålderstigna personer instinktmessigt med tungan bearbeta de uti munnen tagna födoämnena, till följe hvaraf spotten i ymnighet tillflyter och blandas med dessa; födoämnena blifva derigenom bättre förberedda för matsmältningen och digereras lättare.

Något dylikt eger äfven rum med tobaksrökare, som nedsvälja spotten och derföre i allmänhet befinna sig vid god helsa samt hafva en god matsmältning, hvaremot sådana rökare, som spotta mycket, alltid lida af indigestion.

Alla, som lida af väderspänningar och af indigestion, kunna göra den iakttagelsen, att deras magplågor alltid inställa sig, då matsmältningen är till hälften försiggången. Orsaken ligger deri, att då ingen spott mera finnes att tillgå för den återstående matsmältningsprodukten, så öfvergår denna jäsning, och en syra bildas, hvilken förorsakar den obehagliga halsbrännan. I anseende till denna skarpa syra drager sig magen krampaktigt tillsammans, sammanpressar dervid den inneslutna luften och den flytande matsmältningsprodukten, hvarigenom de känbaraste smärtor förorsakas. Nedsväljer man nu den genom i munnen intagna retmedel framkallade och tillflytande spotten, så neutraliseras derigenom syran och

magkrampen upphör; magen återtager sin förra verksamhet, den inneslutna luften bortgår och den återstående matsmältningen sker hastigt och normalt. Jag önskar att man ville egna sin uppmärksamhet åt detta faktum, som i synnerhet är af vigt för dem, som lida af magkramp och alltid hafva att beklaga sig öfver matsmältningsplågor.

Då halsbrännan är envist ihållande, måste man nedsvälja en större mängd spott, för att kunna helt och hållet undertrycka henne. Vid dylika tillfällen är det också mycket ändamålsenligt att dricka kallt vatten i mängd, för att afkyla magen och liksom afskölja honom.

Sedan jag öfvertygat mig om spottens verksamhet, begagnar jag mig icke mera af kräftstenspulver, hvilket, likasom magnesian, är ganska skadligt för kroppen. Då jag någon gång förtärt för mycket mat, eller njutit hårdsmälta födoämnen, så tager jag min tillflykt till lakritsrot, hvilken jag då tuggar hela eftermiddagen, och på detta sätt är jag i stånd att förtära hvad slags mat som helst.

Äldre tiders läkare ansågo spotten såsom ett vid matsmältningen medverkande medel, men läkarne i senare tider hafva ej rätt uppfattat dess värde, eller finna den mindre vigtig; jag har deremot genom erfarenheten blifvit fast öfvertygad, att spotten icke blott är det bästa medel för matsmältningen, utan att den också botar öppna skador och ögonsvaghet, om den såsom utvärtes medel användes om morgonen, innan man förtärt något. Äfven vid svaghet i fötterna är spotten det kraftigaste medel, om den tidigt om morgonen användes till bestrykning.

Med spotten, såsom utvärtes medel, kan man åstadkomma äfven andra kurer. Den är en naturlig balsam, som isynnerhet vid brand och andra sår gör underverk. Hvart djur läker ju sina sår förmedelst saliven!

Jag dristar hysa det hoppet, att jag genom framställningen af de stora fördelarne af kroppsrörelse och de goda verkningarna af salivens nedsväljande och yttre bruk skall vara många af mina lidande medmenniskor till gagn, hvilka vilja begagna sig af dessa enkla, naturliga medel, som aldrig svika och alltid äro oskadliga; och derom kan man genom deras användande lätt öfvertyga sig.

Under giktanfallen var jag så oupphörligt plågad af s. k. blinda hemorrhoider, att jag befarade de svåraste följder deraf. Man sökte öfvertyga mig, att hypokondrien, kors- och hufvudvärken härledde sig af dem. Mången påstod till och med, att alla mina svåra krämpor ledde sitt ursprung af hemorrhoiderna, men likväl kunde jag icke finna en enda, som befriade mig från det onda.

Mina bekanta och vänner berättade mig kurer, som de sett och hört eller sjelfve genomgått, och alla dessa kurer gingo ut på användning af blodiglar eller operation.

Men då nu blinda hemorrhoider opereras, så utgör en sådan operation alltid en blodig inskärning i ändtarmen, hvarvid lifvet alltid är i fara. Derföre ville jag icke heller undergå en sådan kur, utan jag hjelpte mig sjelf, genom användning af blott yttre värme, som gjorde förträfflig tjenst.

Jag använde nämligen varma mjölkomslag och höll mig så länge till sängs, tills den svullna ändtarmen åter dragit sig tillbaka i kroppen. Denna hjelp var likväl ej af lång varaktighet, men emellertid begagnade jag alltid detta medel, innan ännu ansvällningen tog öfverhand, och sålunda var jag alltid i detta afseende bättre deran än andra, samt kände obetydliga eller inga smärtor. Detta är ett ganska enkelt och oskadligt medel, som hvar och en vid behof kan begagna.

Mina öfriga krämpor voro, i jemförelse med hemorrhoiderna, vida betydligare. Så snart gikten, hypokondrien och alla de smärtsamma symptomerna, som stodo i sammanhang med dessa, hade gifvit med sig, så visade sig uppenbarligen, att hvarken de blinda eller öppna hemorrhoiderna hade stått i någon gemenskap med nämnda krämpor och symptomer, ty de blinda hemorrhoiderna besvärade mig lika ofta som förut, och aldrig svagare eller starkare, hvadan den supponerade orsaken till mina öfriga krämpor icke kunde hafva sin grund i hemorrhoiderna. Då jag nu hade att bekämpa ensamt de blinda hemorrhoiderna, så var det lätt för mig att upptäcka orsaken till denna ansvällning å ändtarmen.

Öppna hemorrhoider är nämligen den sjukdom, som är förenad med en mer eller mindre stark utgjutning af förtjockad blod ur ändtarmens blodådror. S. k. blinda hemorrhoider, hvaraf jag led, bestå i ytterst smärtsamma, knöllika ansvällningar af dessa blodådror, och dessa knölar eller s. k. taggar äro ofta tjocka och blåröda, samt tränga stundom ut genom ändtarmsöppningen och äro då ganska svåra att åter införa. Dylika ansvällningar å

ändtarmen uppstå, då blodets cirkulation i densamma är hämmad genom förstoppning, kramp eller andra orsaker; de s. k. hemorrhoidaltaggarne blifva då ofta betydliga till storlek och förorsaka outhärdliga smärtor. I detta enda fall äro blodiglar ganska tjenliga; de utsuga nämligen blodet ur taggarne, så att man kan återföra den med dessa senare utkomna ändtarmen i dess förra läge.

Så snart jag lärt känna beskaffenheten af det onda, sökte jag efter hvarje stolgång att, så försigtigt som möjligt och med tillhjelp af ett papper, återföra ändtarmen i dess behöriga läge. Detta råder jag också hvar och en att göra, som annars vill undvika de obehagliga följder, hvilka kunna uppstå genom uraktlåtande af nämnda försigtighet. Bäst är likväl, om man härvid begagnar sig af en svamp.

Men finnas gamla, förhårdnade (indurerade) hemorrhoidaltaggar, så måste man rådfråga en läkare; jag har likväl deraf ingen erfarenhet, liksom icke heller af den smärta, som skall uppstå och kännas djupt in i ändtarmen. Men från alla de smärtor, hvilka, såsom man tror, ursprungligen härleda sig af hemorrhoiderna, har jag befriat mig genom mina rörelser; detta är en sanning, som är till fullo bekräftad genom min erfarenhet.

Under det jag ännu led af gikt och hypokondri kände jag, vid den ringaste påtryckning i hvarje muskel, och vid den ringaste spänning i hvarje sena, krampaktiga smärtor. Lemmarnes domning, muskelryckningar, magkramp, kolik och den öfver hela

kroppen flyttande smärtan qvalde mig outsägligen. Genom mina rörelser försvunno alla dessa krämpor, mina krafter tilltogo och jag erfor deröfver en outsäglig glädje. Jag har nu under flera år varit befriad från alla lidanden och kan derföre med fullt skäl göra den slutsatsen, att alla krampaktiga symptomer måste hafva sin uppkomst i kroppens kraftlöshet.

Just under den period, då ännu alla mina lidanden som häftigast ansatte mig, fick jag värk i fingerknogarne; ingen svullnad egde rum dervid, men sjelfva smärtan var odräglig. Denna händelse hotade att genom sina följder blifva mycket betänklig, ty inom ett år angrepos alla fingerknogarne af smärtan.

Det hade lyckats mig att genom mina rörelser och öfriga anförda medel fördrifva alla krämpor, ända till smärtorna i fingerknogarne, hvilka voro ytterst hårdnackade och plågade mig mycket. Tillfälligtvis hörde jag, att kamomillthe vore ett förträffligt medel mot magkramp. Jag började dricka detta the, emedan jag också led af magkramp, och se, äfven smärtorna i fingerknogarne upphörde derigenom. För att riktigt öfvertyga mig härom, upphörde jag att begagna theet under några veckor, och smärtorna återkommo; jag grep nu åter till theet, och smärtorna försvunno. Derföre skola svaga personer, som känna smärtor någonstädes i kroppen, behandlas med krampstillande medel, emedan orsaken till smärtorna merendels består i kramp; försvagande medel leda alltid till ett förderfligt resultat. Denna åsigt bekräftas derigenom, att alla mina krampattacker upphörde, så snart jag genom

mina rörelser återgifvit kroppen behörig kraft och styrka.

Under sommaren tager jag mig mera rörelse än under vintern; jag fann derföre också, att jag hade mindre behof af kamomilltheet under sommaren, hvaremot jag vintertiden drack deraf dagligen. Jag tror att detsamma är nervstärkande, och för att förbättra dess smak försätter jag det med honung eller socker, samt gör det så sött, att det blifver angenämt att dricka. Man måste blott icke dricka detsamma för starkt, ty då förorsakar det mycken ängslan, ja till och med kräkning.

Hvad ättikhonung beträffar, så har jag all aktning för dess goda egenskaper; den är det helsosammaste bröstmedel och tillika närande. Den ingredierande ättikan fördelar det slem, som vintertiden ofta samlar sig i bröstet. Det är ganska nyttigt att blanda ättikhonung uti kamomillthe. Denna honung låter jag bereda på följande sätt:

Man tager honung (2 vigtsdelar) och kokar den så länge, att intet skum mera visar sig på ytan. Skummet borttages med en sked under pågående kokning. Efter slutad skumning tillsättes tillräcklig mängd vinättika (1 vigtsdel), och alltsammans får ännu en gång uppkoka. — Vanan att grundligt undersöka allt och jemföra det ena med det andra, har försatt mig i ett sådant helsotillstånd, att jag ännu vågar räkna på fröjd och lefnadsnjutning för det återstående af mitt lif.

Ett föränderligt klimat (såsom i Wien) förorsakar att nästan hvar och en, åtminstone en gång år-

ligen, angripes af katarrh (hosta, snufva), som efter de angripna personernas olika kroppsorganisation och efter patientens olika behandlingssätt, uppträder än häftigare, än mildare. I afseende på katarrher har jag några speciela anmärkningar att göra, hvilka jag hoppas icke skola vara alldeles onyttiga.

Det är lätt begripligt, hvarföre föräldrar i allmänhet så litet akta på den fara, hvaraf deras barn hotas, då dessa angripas af en till utseendet obetydlig hosta eller snufva. De tro att ingen menniska kan undvika detta onda, eller att intet bestämdt medel behöfver användas deremot. Derföre är det intet under, att största delen menniskor följa den blinda tron och öfverlemna allt åt en lyckträff. Endast få personer i städerna göra härifrån ett undantag; nämligen sådana, som för hvarje obetydlig sjukdomskrämpa söka läkarevård eller hafva tillgångar att hålla husläkare. I det följande af dessa mina anmärkningar skall man se, att de flesta menniskor, förr eller senare, hafva att vänta en förtidig död, i följd af en vårdslösad hosta eller snufva. Ända till mitt trettionde år aktade jag icke så mycket på dylika krämpor; jag begagnade mot dem blott vanliga husmedel, emedan jag var uppvuxen i en sådan tro, att intet annat behöfdes.

Så mycket är riktigt, att ingen sjukdom är lättare att bota, än en enkel katarrh, hvilken icke sällan lika hastigt försvinner, som den kommit; men deri ligger just det vådliga, och man förbiser det dödliga, som hvarje katarrh kan föra med sig. I anseende till menniskornas lefnadssätt blifver alltid ett ondt förvärradt genom ett annat, och detta är ofta fallet vid en katarrh, som icke sällan kan blifva

ytterst farlig genom en biorsak. I dessa fall plägar man vanligen begagna husmedel, men dessa användas mest i otid och till patientens stora skada. På detta sätt går stor och liten till sin undergång, och slutligen dö dessutom de flesta ålderstigna af lungsot och aftäring. En mer eller mindre stark inflammation är alltid orsaken till katarrhen, hvars säte är luftröret eller lungan, och man kan deraf sluta, huru farlig den kan blifva, om den antager en högre grad.

Katarrher, som utbrutit med stark feber, har jag ganska ofta måst bota hos mig sjelf. Min bepröfvade erfarenhet, de botemedel jag valt och hvilkas förträfflighet jag nogsamt lärt känna, hafva alltid och lyckligen skaffat mig hjelp.

Mina botemedel äro mycket enkla, och jag vill här meddela den lättaste och kortaste kur för en katarrh med feber.

Om slemmet ännu icke lossnat i bröstet, så att det kan upphostas, och förefinnes det äfven till så stor mängd, att den sjuke lider synnerligen och att till och med efter feberrörelserna ingen upphostning inställer sig, så åstadkommer följande kur nästan ett underverk.

Man delar 6 ort vinsten (Cremor tartari) i 3 lika delar och intager en sådan portion, morgon, middag och afton, upplöst i ett glas vatten. Hvad som icke löser sig af vinstenen, efter en stunds omröring med en sked, låter man sätta sig till bottnen i glaset och utdricker derefter den klara, öfverstående vätskan. Följande dag tager man 10 kub.t. mjölk, tillsätter 4 ort socker och låter mjölken stå öfver glödande kol eller i en varm kakelugnsnisch, tills

sockret smält; men mjölken får icke komma till kokning. Fyra sådana portioner förtäras dagligen, och dermed fortfares i tre dagar. På tredje dagen är man vanligen redan frisk och kan återtaga sina vanliga göromål.

Denna hastiga hjelp inträffar blott under den tid, då slemmet ännu icke lossnat och ej är moget till upphostning, men denna senare befordras genom det använda medlet och försiggår med lätthet.

Vid inträffande heshet, i så hög grad, att man icke kan tala, hvilket ej sällan är händelsen, skär man köttet af en sill i små stycken, eller delar man en sardell i fyra delar, och förtär, hvarje halftimme, ett sådant stycke, långsamt, så att det liksom får smälta i munnen. Följande dag är man vanligen befriad från hesheten och kan utan svårighet åter tala, i synnerhet om man under kuren tillika hvarje halftimme dricker en kopp hafresoppa, varmt kamomillthe eller någon annan infusion.

Snufva och hosta hafva samma orsaker, men icke samma verkningar. Då man med upphettad kropp går ut i kalla luften, så hämmas kroppens utdunstning och stockningar i safterna förorsakas.

Efter sådana s. k. förkylningar uppträda snufva och hosta på samma gång, men alltid så, att den ena af dem kommer först. Inställer sig snufvan först, så kan denna lätt botas. Man håller sig blott under några dagar inne i rummet i jemn värme och dricker något the (t. ex. på fläder eller kamomillblommor). Tillkommer feber, så går man tillväga på ofvan angifvet sätt (sid. 42). Vid feberfri hosta kan man ganska hastigt och utan att behöfva frukta några vanliga följder blifva frisk igen, om man un-

der några dagar håller sig inom hus och för att befordra utdunstningen dricker några koppar flädertbe, tills upphostningen börjar, hvilken sedan lätt försiggår.

Vid ensamt uppträdande, häftig snufva, förenad med hufvudvärk, brännande ögon och andra obehagliga symptomer åt hufvudet, skaffar man sig stor lättnad, om man till en början flitigt gurglar sig i munnen och halsen med kylslaget vatten, och sedan dermed fortfar åtminstone fyra gånger dagligen. Derigenom åstadkommes en ymnig slemafgång från hufvud och näsa genom munnen, och man skall erfara, huru väl och behagligt man derefter befinner sig. Man kan också företaga detta, medan man är frisk, och förebygger derigenom en mängd krämpor, som angripa hufvudet, samt vänjer sig att andas lika fritt genom näsan, som genom munnen, hvarjemte intet segt slem samlar sig i näsgångarne, andedrägten bibehåller sig frisk och luktfri samt tänder och tandkött oskadade, emedan intet slem hinner att fastna vid dem o. s. v.

Slutligen anser jag det äfven vara på sitt ställe, att meddela mina läsare några medel mot ögonsjukdomar, hvilka medel jag, dels tillfälligtvis, dels genom eftertanke kommit till kännedom om, och som alla genom erfarenheten blifvit pröfvade såsom verksamma.

Vid några och tjugu års ålder fick jag en egen brännande och olidlig känsla i ögonen, hvilken i synnerhet plågade mig om aftnarne vid ljussken. Jag begagnade allehanda kylande ögonvatten, ge-

nom hvilka man i allmänhet förvärrar det onda, i synnerhet om dettas orsak är skärpan af en snufva, som kastat sig på ögonen. Jag begagnade invertes medicin, som skulle afföra denna skärpa; jag använde på min läkares råd spanska flugor bakom öronen, men allt utan verkan. En gång var jag ute på landet hos en bekant, och som det just var en vacker höstdag, så gingo vi efter intagen middagsmåltid ut i trädgården, der man var sysselsatt med att nedskaka plommon från träden. Vid denna tid led jag af en ögonsjukdom med en synnerligt häftig, brännande känsla i ögongloberna, hvarvid ögonlocken voro röda och svullna. Jag var ofta nödsakad att afkyla ögonen med en linnenäsduk, som jag sakta tryckte mot dem, och förskaffade mig derigenom några ögonblicks lättnad. Tillfälligtvis föll det mig ock in, då jag stod bredvid en korg med de vackraste plommon, att deras mogna och friska kött, lagdt på mina brännande ögon, kanske kunde vara tjenligt att lindra smärtan i de senare. Jag ansåg äfven att denna frukts milda saft borde verka såsom en lindrande balsam. Jag tog ett af de vackraste och mest mogna plommonen, hvars kött var riktigt gult och mjukt, frånskilde kärnan och lade det saftiga köttet omedelbart på ena ögat, som jag tillslöt. På detta sätt kunde plommonsaften verka omedelbart på ögonlocken, under det att detta — så att säga — kylande, balsamiska omslag hufvudsakligen yttrade sin verkan på sjelfva ögat genom det betäckande ögonlocket. Emedan detta förfarande visade sig välgörande, så använde jag flera plommon på båda ögonen; och då jag efter några timmars förlopp begaf mig från stället, kände jag en betydlig

lättnad i båda ögonen, och den brännande känslan i dem hade märkligen gifvit med sig. Följande dag begagnade jag också samma medel och fortfor dermed flere dagar, emedan jag allt mer och mer kände mig befrias från det besvärliga onda, hvilket jag efter åtta dagar var helt och hållet qvitt; och sedan hafva flera år förgått, utan att jag haft någon känning deraf. Då jag sedermera, under en vår, besvärades af samma ögonsjukdom, hade jag inga plommon att tillgå, men hjelpte mig nu med att lägga rifven, rå potatis på ögonen, liksom jag förut gjort med plommonen, och denna gjorde mig samma tjenst. På samma sätt kan man äfven begagna sig af rifna äplen.

Många menniskor hafva mig, under en tid af tjugu år, att tacka för deras befrielse från ofvannämnda onda. Några af dem hafva i åratal måst dragas dermed, utan att kunna på annat sätt vinna lindring eller befrielse derifrån.

Dessutom gifves det en mängd menniskor, som lida af svaga ögon, hvartill orsaken är att söka i en svaghet hos ögonnerverna. Dessa personer, hvilkas antal är ganska stort, lida merendels redan från ungdomen af sagde svaghet, till följe af mångahanda orsaker, hvilka det här blefve för vidlyftigt att omnämna — dessa ofta oskyldigt lidande vill jag gifva anvisning på ett enkelt medel, hvarigenom mången erhållit hjelp, ehuru jag icke pröfvat detsamma på mig sjelf. Detta medel består nämligen i ren, fint pulveriserad jernfilspån, hvaraf man uttömmer ungefär en matsked i en liten påse af så fint linne, att intet af filspånspulvret kan falla igenom. Äro båda ögonen svaga, så förfärdigar man

sig två sådana påsar; de göras fyrkantiga till formen och af en speciериksdalers storlek, samt fastsys på sådant sätt å en någorlunda bred linnebinda, att de passa på ögonen, å hvilka de endast anbringas hvarje afton, då man går till sängs. Man måste fortsätta härmed en längre tid, tills man finner, att ögonen hafva blifvit märkligt starkare. Det är äfvet tjenligt att emellanåt göra några dagars uppehåll med begagnandet af dessa medel och derefter återtaga det*).

Sannolikt verka jernfilspånen här magnetiskt på ögonnerverna och väcka den animala elektriciteten till lif. Huru verksamheten af denna kurmetod tillvägabringas, kan jag icke teoretiskt förklara, emedan jag icke är någon vetenskapsman, utan blott, ledd af en dunkel aning, försöker många saker, om hvilka jag förmodar, att de i det ena eller andra fallet kunna vara af nytta. Ett synnerligen utmärkt stärkande medel för ögonen vill jag ännu omnämna: det utgöres nämligen af magert, rått nötkreaturskött, som man i lagom stora stycken lägger på ögonen om möjligt genast efter det kreaturet blifvit slagtadt och således medan köttet ännu är varmt, då de utöfvar sin största verksamhet.

Jag beledsagar slutligen dessa blad med den lifliga önskan, att de måtte lända rätt många till

*) En till åren kommen man, som nästan icke kunde se mera, har på ofvan angifvet sätt, genom begagnande af jernfilspån och genom att på lediga stunder under dagen betäcka ögonlocken med en gröt af rå, rifven potatis, vunnit en sådan styrka i ögonen, att han efter hand återfått sin fulla synkraft och slutligen kunnat bort lägga glasögonen.

tröst och nytta. Mången skall genom användning af de föreslagna medlen finna lindring i sina lidanden, och mången sin fulla helsa. Jag rekommenderar dessutom hvarje hjelpsökande ett visst tålamod vid begagnandet af mina medel, ty derförutan kunna de icke verka. Intet är för den sjuke skadligare, än att, då han icke finner ögonblicklig lättnad, byta om läkare och läkemedel. Jag ber hvar och en äfven härutinnan följa mitt välmenande råd, om hvars sanning jag genom egen, lång erfarenhet ganska ofta öfvertygat mig.

